

4. См.: Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программе дошкольного воспитания (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 года № 655).

5. См.: *Шебеко В. Н.* Формирование личности ребенка дошкольного возраста средствами физической культуры : автореф. ... дисс. канд. пед. наук. М., 2011. С. 11. 26 с.

6. *Щуркова Н. Е.* Педагогическая технология. М.: Педагогическое общество России, 2002. 224 с.

УДК 796.012:796.89-053.6

Н. В. Истратов, Г. И. Семёнова, В. В. Черкасов

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЕДУЩИХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ 14–15 ЛЕТ

В последнее годы высокими темпами развивается одно из направлений атлетизма, получивших большую популярность, под названием «Пауэрлифтинг». Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В настоящее время пауэрлифтингом занимаются люди различного возраста, пола, с различным уровнем здоровья. Это не удивительно, поскольку силовые способности имеют большое значение в социальной жизни человека, в его профессиональной деятельности. Силовые качества необходимы при подготовке в специальных подразделениях силовых структур, в армии и органах внутренних дел. Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах [1, 6].

Высокие требования к развитию силовых качеств предъявляются в занятиях пауэрлифтингом. Не случайно в методике тренировки пауэрлифтеров много упражнений силового характера: с гантелями, штангой, в преодолении собственного веса тела.

Эффективность методики развития силовых способностей в тяжелой атлетике и пауэрлифтинге была убедительно доказана в работах А. Н. Воробьева, Л. С. Дворкина, А. С. Медведева, П. И. Рыбальского и др. [3, 4, 5, 6].

Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в данном виде спорта находится на стадии разработки. В большинстве литературных источников авторы механически переносят методику силовой подготовки тяжелоатлетов, бодибилдеров и спортсменов из других силовых видов спорта на построение тренировок пауэрлифтеров. Не обоснована структура и взаимосвязь между различными проявлениями силовых способностей, которые обеспечивают результативность соревновательной деятельности. Сказанное определяет актуальность исследования.

© Истратов Н. В., Семёнова Г. И., Черкасов В. В., 2014

Объект исследования – процесс развития силовых способностей при занятиях пауэрлифтингом.

Предмет исследования – показатели, характеризующие основные силовые способности спортсменов 14–15 лет в силовом троеборье.

Целью исследования являлось определение основных проявлений силовых способностей, наиболее значимых для результативности занятий пауэрлифтингом.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление силовых способностей, наиболее значимых для занятий пауэрлифтингом, позволит оптимизировать силовую подготовку и соревновательную результативность пауэрлифтеров массовых разрядов.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи.

1. Провести анализ литературных источников по проблеме развития силовых способностей у пауэрлифтеров массовых разрядов.

2. Определить степень развития силовых качеств у спортсменов 14–15 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

3. Определить взаимосвязь между основными проявлениями силовых способностей и соревновательными упражнениями в пауэрлифтинге.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математической статистики.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования полученных результатов в учебно-тренировочном процессе тренерами по пауэрлифтингу и учителями физической культуры в секционной работе.

В исследовании, которое проводилось на базе СК «Лидер» г. Тобольска, приняли участие юноши 14–15 лет, занимающиеся пауэрлифтингом. Группа была однородной не только по полу, но и по спортивной подготовленности: 57,2 % испытуемых имеют первый спортивный разряд; 42,8 % – кандидаты в мастера спорта.

В ходе исследования было рассмотрено содержание понятия «Силовые способности». Выявлено, что к основным проявлениям силовых способностей относятся собственно силовые способности, проявляемые преимущественно в упражнениях с максимальными отягощениями; скоростно-силовые способности, характеризующие «взрывную силу», проявляемую в виде максимальных мышечных усилий за минимально короткий промежуток времени; силовая выносливость, проявляемая в виде длительного выполнения упражнения с силовой направленностью [2].

Для оценки силовых способностей были отобраны наиболее валидные контрольные нормативы, описанные в работах В.И. Ляха: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения «лежа», подтягивание на высокой перекладине, отжимание в упоре лежа, удержание тела в висе, прыжки на скакалке.

Полученные результаты были подвергнуты математико-статистической обработке. Был проведен корреляционный анализ между показателями силовой подготовленности и соревновательными результатами спортсменов в трех упражнениях пауэрлифтинга и сумме троеборья [7].

При этом было выявлено следующее. Высокая взаимосвязь обнаружена между спортивной подготовленностью пауэрлифтеров и такими показателями, как становая тяга, которая является не только спортивным упражнением в данном виде спорта, но и средством развития силы ($r = 0,81$), прыжком в длину с места и суммой троеборья ($r = 0,87$).

Становая тяга, в свою очередь, тесно взаимосвязана с суммой троеборья ($r = 0,70$) и имеет среднюю взаимосвязь с прыжком в длину с места ($r = 0,35$).

Приседание со штангой хорошо взаимосвязано с таким тестом, как «поднимание туловища из положения лежа» ($r = 0,56$) и чуть меньше с тестом «подтягивание на перекладине» ($r = 0,46$).

С тестом «прыжок в длину с места» также достаточно тесно взаимосвязано и третье упражнение пауэрлифтинга: «жим штанги лежа» ($r = 0,53$) и еще более тесно сумма троеборья ($r = 0,87$).

Сумма троеборья, кроме того, неплохо взаимосвязана с тестом «поднимание туловища из положения лежа» ($r = 0,47$). Тест «удержание тела в вися» показал среднюю взаимосвязь с суммой троеборья ($r = 0,38$) и жимом штанги лежа ($r = 0,39$).

Прыжки на скакалке на время также на среднем уровне взаимодействуют с упражнением «жим штанги лежа» ($r = 0,30$). С остальными тестами взаимосвязь слабая или очень слабая.

Таким образом, проведенное исследование показало, что существует взаимосвязь между различными проявлениями силовых способностей и спортивной квалификацией в пауэрлифтинге. Наиболее показательными оказались тесты «прыжок в длину с места», «поднимание туловища из положения лежа» и «удержание тела в вися». Можно предположить, что при занятиях силовым троеборьем необходимо уделять внимание развитию не только собственно силовых, но и скоростно-силовых качеств.

Методика комплексного развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей может рассматриваться в качестве перспективы по дальнейшему изучению темы.

-
1. См.: Бельский И. В. Системы эффективной тренировки. Минск.: ООО «Вида Н», 2003. 352 с.
 2. См.: Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека М.: Физкультура и спорт, 1987. 208 с.
 3. См.: Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 21–28.
 4. См.: Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2008. 331 с.
 5. См.: Воробьев А. Н. Режимы мышечной деятельности // Тяжелая атлетика: спортивный тренинг. М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 97–113.
 6. См.: Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2005. 600 с.
 7. См.: Основы математической статистики / под общ. ред. В. С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 1990. 176 с.

УДК 37.035.6

О. В. Каминская

ПРОБЛЕМЫ ГРАЖДАНСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Россия – огромная страна, с богатейшей историей, культурным наследием и великим народом.

XXI век – век информации, в свободном доступе можно найти любой ответ на интересующий вопрос через телевидение, газеты, радио и Интернет. Но, к сожалению, информационная доступность не становится автоматически высоким уровнем грамотности или платформой гражданской культуры. Молодежь самостоятельно склонна усваивать более «лег

© Каминская О. В., 2014